



いよいよ実践編!

# トイレトレーニング!



トイレトレーニング開始の兆しが見られてきたら、次のステップへ進みましょう!

トイレ  
開始について  
Click!



## まずは形から! パンツを選ぼう!



トレーニングパンツ（紙タイプ・防水機能のある厚いパンツ）ではなく、**綿のパンツがおすすめ**です! 濡れたことがわかりやすいことが感覚を育てるポイントになります。お子様自身が履きたくなるような形・絵柄のパンツを一緒に選んであげましょう! ボクサーパンツ型・フリルやリボンなどお子様一人一人のお気に入りを見つけて、履きたいパンツで気分を上げてあげましょう。



## まずは短時間! 成功体験を積み上げよう!

まずは短時間パンツを履かせてみましょう。オムツ等とは履いた感覚が違うので、その感覚に慣れてもらう<sup>+</sup>為にも、履けたことを褒めてあげましょう。嫌がる場合は、オムツの上から重ね履きをして”履けた”という気持ちを育ててあげてくださいね!



子どもからおしっここの合図がない場合は、初めの内は1~2時間おき、活動・行動の切れ間などにトイレに誘ってみましょう。短い間隔で誘うと、膀胱におしっこが溜まっていなかったり、遊びが中断されてしまったりして、トイレに行くことを嫌がる場合があります。便器に座って出なかったら「また出そうになったら、トイレに来ようね!」と声を掛けましょう。トイレでおしっこが出るようになったら、誘う間隔を長くしていきます。その後は、自発的な尿意・便意に合わせてトイレに連れて行くようにしてみてくださいね♪